

# はじめてのボクササイズ



ボクササイズとは・・・  
ボクシングの基本スキルを使い、  
筋コンディショニングと有酸素運動を  
同時に行います

音楽に乗って  
パンチ&キック

初心者の方から無理なく動けるレッスンです。  
日常生活のストレス発散やなりたい身体を創造しながら  
楽しく一緒にレッスンしましょう♪

## 募集要項

場所 宮代町総合運動公園 研修室

日時 6月26日(金) 11:00~12:00

参加費 1,100(税込)

対象 16歳以上

申込 5/1(金)10:00~先着順

**お申し込みは前日までをお願いします**

- 定員：先着15名 最低人数3名
- 持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

## \* 指導員紹介



### 板橋由佳里

- ・介護予防運動指導員
- ・FTP Basic Mat Pilates Instructor
- ・アクアフィットネスインストラクター

宮代町総合運動公園

TEL : 0480-32-1543



〒345-0836  
埼玉県南埼玉郡宮代町大字和戸1834

●営業時間 平日/9:00~21:00  
日・祝/9:00~18:00

●休館日 月曜日 年末年始